



mit der Atmung spielen, kann mit dem Atem alle skeletthaltenden Muskeln erreichen und vernetzen.

So erhalte ich nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit des Gehirns, sondern ich kann sie selbst im Sitzen steigern. Wenn ich dann in den Feierabend gehe, bin ich nicht ausgelaugt und erschöpft, sondern noch immer vital und erlebnisbereit. Dann muss ich mich nicht motivieren, noch etwas für die Fitness zu tun, dann gehe ich freiwillig, ja lustvoll laufen, schwimmen, radeln oder auch tanzen. Für diese Alltagsfitness zählt die Gartenarbeit, zählt die Treppe, zählt der Fußmarsch und auch die Radfahrt zum Arbeitsplatz.

Viele Menschen betrachten heute ihren Körper als Feind, der nur darauf wartet, Kummer und Schmerzen zu bereiten

Viele Menschen betrachten heute ihren Körper als Feind, der nur darauf wartet, Kummer und Schmerzen zu bereiten. Dabei ist der Körper immer Freund. Er will uns anfangs doch nur darauf hinweisen, dass ihm nicht bekommt, was wir da tun. Würden wir auf diese ersten Warnsignale angemessen reagieren, nämlich mit einer kleinen Korrektur der Haltung oder der Bewegung, so wäre er zufrieden. Erst, wenn wir unbeirrt seine Signale ignorieren und die Schmerzen unterdrücken, fährt der kluge Körper stärkeres Geschütz auf. Dauert die Verdrängung an, so wird der Schaden halt

irgendwann chronisch.

Welche Risiken gehen Bewegungsfaulen im speziellen Blick auf ihre Leistungsfähigkeit ein?

Cantieni: Wer sich nicht bewegt, verliert die Haltung, die Körperspannung. Ohne sie hat der Körper buchstäblich keinen Halt. Werden Muskeln nicht gebraucht, verkümmern die Muskelfasern, Fett nimmt den freien Platz ein. Der Körper wird schwerfällig – und das hat mit den Kilos auf der Waage nichts zu tun. Ich kenne Ultraschlanke ohne Muskeln. Überhaupt ist die Waage eine schlechte Beraterin, denn Muskeln sind schwerer als Fett. Wer sich also bewegt, ist schwerer als der Sesselkleber.

Die Haltung beeinflusst nachweislich auch den Hormonhaushalt. Es ist praktisch unmöglich, gespannt und aufgerichtet in eine depressive Stimmung zu verfallen. Mit den Muskeln am Körper ziehen sich auch die Muskeln im Gesicht hoch, sie verursachen ein inneres Lächeln, ein Lächeln als Grundhaltung.

Es ist praktisch unmöglich, gespannt und aufgerichtet in eine depressive Stimmung zu verfallen

Haltung kann ohne bewusste Aufrichtung und ohne Bewegung nicht gehalten werden. Bei chronischer Fehlhaltung leidet zuerst die Stimmung. Der Mensch wird launenhaft, depressiv. Fast gleichzeitig nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab. Unlustgefühle steigen auf. Ich werde mürrisch, mache Fehler, är-

gere mich, werde noch unleidiger und ungeduldiger. Ich höre die Signale meines Körpers nicht mehr, ich stumpfe ab, werde müde, träge, unmotiviert.

Die Folgen sind Rückenschmerzen in einem heute epidemischen Ausmaß, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Depressionen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Anfälligkeit für Infektionen, Stoffwechselkrankheiten und vieles mehr. Auch die Abnahme der Lebensfreude und der Libido – bis hin zur Impotenz – lassen sich auf Bewegungsmangel zurückführen.

Viele Verschleißerscheinungen haben mit Bewegungsmangel zu tun

Typische „Verschleiß“- und „Alters“-Erscheinungen wie Arthrose, Muskelschwäche, Schilddrüsenerkrankungen, Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselerkrankungen, Herzschwäche, Gedächtnisstörungen, aber auch Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck und Konzentrationsmangel haben samt und sonders mit Bewegungsmangel zu tun, mit „Unterernährung“ von Muskeln, Bändern, Sehnen, Knorpeln, Knochen.

Stress ist ein allgegenwärtiger Begleiter im modernen Arbeitsleben. Wie sehen die Zusammenhänge zwischen körperlicher Fitness, Stress-Stabilität und genereller Belastungsfähigkeit aus?

Cantieni: Die Essenz aller Versuche, Studien und Untersuchungen zum Thema ‚Stress‘ ist eindeutig: Seit Millionen Jahren stellt das Gehirn des Menschen in bedrohlichen Situationen in unvorstellbarer Geschwindigkeit eine Portion Extra-Energie in Form von Hormonen zur Verfügung, um die Gefahr schnell und sinnvoll zu meistern, und zwar als Flucht oder Angriff. Für beide braucht es Bewegung, Kraft, Schnelligkeit.

Fast gleichzeitig mit dem Schreck, der Angst und dem Schock schütten die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin, zwei Stresshormone aus. Die Sinne werden scharf, die Beine schnell, die Muskeln haben Bärenkräfte. Der Steinzeitmann zückt die Waffe, erlegt den Säbelzahn tiger. So gesehen ist Stress mit all seinen automatisch ablaufenden Reaktionen eine großartige Sache – solange wir körperlich reagieren.

Springt heute beispielsweise ein wichtiger Kunde im letzten Moment ab, ist das Stress. Doch der Mensch bleibt ge-